

関節に負担をかけないために

関節に負担をかけずに動くことは、痛みの予防や進行の抑制にとっても大切です。

そのために、「**体重管理**」や「**関節に優しい運動**」を取り入れることが効果的です。

関節を守るための具体的な方法をご紹介します。

◆体重管理をしよう

体重が増えると関節の負担も増加します。膝関節では、体重 1kg 増えると膝への負荷は約 3～5kg 増加するとされています。適正体重を保つことは関節の健康維持に重要であり、体重減少によって関節痛の軽減や進行の抑制が期待できます。例えば、体重を 5%減らすだけで膝の痛みが大幅に改善する研究結果があります。まずは毎週体重を測ることから始めてみましょう。

◆水中ウォーキング

関節に優しい運動として注目されている水中ウォーキング。船橋市リハビリセンターでは、リハビリ事業の一環として、プールリハビリを実施しています。

水中では体重が約 50～70%軽減されるため、膝や腰への負担が少なくなります。足腰に優しだけでなく、全身を使うため消費カロリーも高く、体重管理にも役立ちます。



船橋市リハビリセンター
プールリハビリ OR コード

早めの相談が安心のカギ

「この痛み、大丈夫かな？」と迷ったとき、自己判断で放置せずに専門家に相談することが大切です。痛みが数週間続く、日常生活に支障をきたす、あるいは夜間痛がある場合などは、早期に整形外科に相談しましょう。

専門家による診断やアドバイスを受けることで、痛みの原因を正しく理解し、適切なケア方法を知ることができます。放置すると悪化し、関節機能に影響を及ぼす可能性があるため、気になる痛みは早めに対応することが安心への近道です。



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-519-3

TEL : 047-468-2001

FAX : 047-468-2059

<http://www.funabashi-rehacen.com>



関節痛

痛みとの付き合い方



関節疾患は要介護の入り口？

厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、介護保険を必要とする原因として関節疾患が要支援1・2のランキングに含まれています。

膝や股関節の痛みが日常生活を妨げ、介護が必要になるケースは決して珍しくありません。しかし、適切な予防とケアにより、関節の健康を保ち、自立した生活を続けることができます。

介護が必要になった主な原因

(厚生労働省「国民生活基礎調査」より引用 2022年)

要支援1	要支援2
1位 高齢による衰弱	1位 関節疾患
2位 関節疾患	2位 骨折・転倒
3位 骨折・転倒	3位 高齢による衰弱

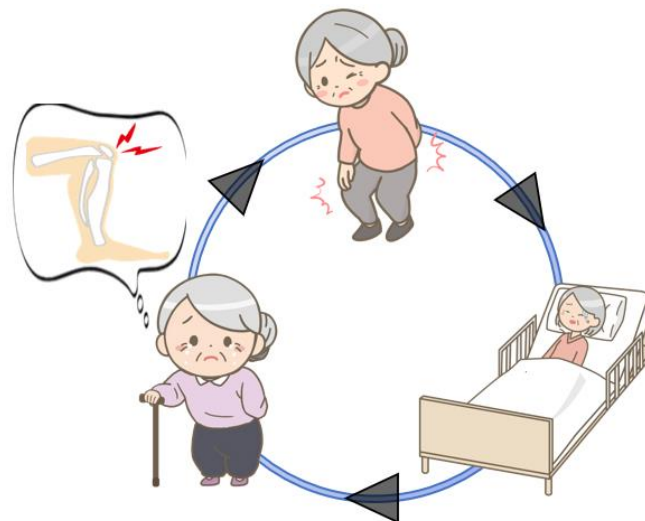
関節疾患の初期症状と痛み

変形性膝関節症(膝OA)や変形性股関節症(股関節OA)は、40歳以上の約42%にX線上的変形が確認される疾患です。初期の段階では、「歩き始めに膝がこわばる」「長時間座った後に立ち上がると痛い」といった動作開始時の違和感や軽度の痛みとして現れますが、対策を取らずにいと、関節の負担が増え、痛みが悪化しやすくなります。

症状が進行すると、痛みが強くなり、歩行や階段昇降などの日常生活に大きな支障をきたすようになります。この段階では、保存療法(運動療法・薬物療法)だけでは十分な効果が得られず、手術療法(人工関節置換術など)が選択肢となることもあります。そのため、できるだけ早い段階から対策を始めることが、関節の健康を守るために重要です。

痛いから動かないは危険！！

関節に違和感や軽い痛みを感じたとき、「動かすと悪化するかもしれない」と考え、安静を優先しがちです。しかし、過度な安静は関節周りの筋肉や靭帯を弱らせ、関節を支える力が低下することで、わずかな動作でも痛みが増す原因になります。また、靭帯や軟骨の柔軟性が低下し、動かしにくさを感じることもあります。外出や家事を避けるようになり、さらに筋力が低下して関節への負担が増え、転倒リスクも高まるなど、負の循環に陥る可能性があります。



また、痛みを恐れてできないことが増えると自信を失い、気分の落ち込みにつながるだけでなく、痛みの影響で社会参加が減ると孤立感が強まり、ストレスが増すことも知られています。こうした心理的な影響は痛みを強める要因となるため、適切な対処が必要です。

痛みは「感情」の一つ

痛みは単なる生理的な感覚ではなく、「不快な感覚的・情動的体験」とされています。痛みが生じると、感情を司る脳領域が活性化し、「つらい」「不安」「怖い」と深く結びつきます。そのため、痛みの感じ方は心の状態によって変化します。

そこで大切なのが、「小さな成功体験」です。

「5分だけ散歩してみた！」

「痛みが少ない時間にストレッチをした！」

「無理せず動けた！」

こうした「できた！」という体験を積み重ねることで痛みへの不安が減り、自信がつきます。

また、笑顔には痛みを軽減する力があります。楽しいことをしたり、誰かと笑い合ったりすると、脳内でホルモンが分泌され、痛みを抑えます。

「友達と話していたら痛みを忘れていた」

「孫と遊んでいる間は痛みを気にしなかった」



このように、小さな成功体験を積み重ね、笑顔で過ごす時間を増やすことで、痛みと上手に付き合えるようになります。